

CALDO OKINAWA STUDIO TIMETABLE
沖縄エリア週間プログラム 9/14~9/20

9月14日（月）	
豊見城	那覇
	10：00～11：00 SENセルフマッ サージルーシー ダットン ヒロコ★
10：30～11：30 ビューティーヨガ かなこ★	11：00～11：15
溶岩タイム～11：45	
ゆるホット	11：45～12：45 フローヨガ Takako ★★
12：15～13：00 アシュタンガヨガ かなこ★★★	12：45～13：00
アロマ溶岩タイム 13：00～15：15	13：30～14：15 やさしい デトックスヨガ Takako★
	溶岩タイム 14：15～15：30
15：45～16：15 免疫を整えるヨガ ★★	16：00～16：45 バレトン MIHO★★★
溶岩タイム ～16：45	16：45～17：00
	リカバリボール必須 17：30～18：30 アロマリカバリ ボール× ビューティーヨガ 珠恵 ★
17：15～18：15 ベーシックヨガ キララ★★	18：30～18：45
溶岩タイム～18：30	
	19：15～20：15 肩こり・腰痛改善 ヨガ natsu ★★
19：00～19：45 ビギナー ピラティス Miki★	20：15～20：30
溶岩タイム～20：00	
20：30～21：30 テンセグリティ・ ヨガ® Miki★★	21：00～21：45 ヨガニドラ natsu★
シャワー待ちのお時間は溶岩タイムとして利用できます。	
22：30 閉館	

9月15日 (火)	
豊見城	那覇
	休館日 カルド豊見城店は営業しております
10：30～11：15 コアトレヨガ MISAKI★★★	
溶岩タイム～11：45	
12：15～13：15 ストレッチングヨガ MISAKI★	
溶岩タイム～13：30	
14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ キララ★★	
溶岩タイム～15：15	
15：45～16：30 ビギナーヨガ キララ★	
溶岩タイム 16:30～18:30	
19：00～19：45 ヴィンヤサ フローヨガ Yasuyo★★★★	
溶岩タイム～20：00	
20：30～21：30 ヒーリングヨガ Yasuyo★	
シャワー待ちのお時間は溶岩タイムとして利用できます。	
22：30 閉館	

9月16日（水）	
豊見城	那覇
休館日 カルド那覇店は営業しております	
	10：00～11：00 シェイプアップ ヨガ natsu ★★★
	11：00～11：15
	11：45～12：30 やさしい デトックスヨガ natsu★
	12：30～12：45
	13：15～14：15 姿勢改善ヨガ Ami ★★
	14：15～14：30
	15：00～15：45 アロマ陰ヨガ Ami ★
	15：45～16：00
	リカバリーボール必須
	16：30～17：30 リカバリーボール ×ベシックスヨガ キララ ★★
溶岩タイム 17：30～18:45	
19：15～20：00 パワーヨガ 田中エミ★★★	
20：00～20：15	
20：45～21：45 ヒーリングヨガ 田中エミ ★	
シャワー待ちのお時間は溶岩タイムとして利用できます。	
22：30 閉館	

9月17日 (木)	
豊見城	那覇
	10：00～10：45 ビギナーヨガ Kaori★
10：30～11：30 骨盤コンディショ ニングヨガ 花★★	10：45～11：00
溶岩タイム 11：30～13：30	11：30～12：30 コアトレヨガ Kaori ★★
	溶岩タイム 12：30～13：30
14：00～15：00 ヒーリングヨガ Ami★	14：00～15：00 ヴィンヤサフロ ーヨガ Yasuyo ★★★
溶岩タイム～15：15	15：00～15：30
15：45～16：30 フローヨガ Ami★★	16：00～16：45 アロマやさしい デトックスヨガ Takako★
溶岩タイム～16：45	16：45～17：00
17：15～17：45 筋トレエクササイズ ★★	17：30～18：30 冷え・むくみ改善 ヨガ Takako ★★
溶岩タイム ～18：30	18：30～18：45
19：00～20：00 アロマ ビューティーヨガ 珠恵★	19：15～20：15 ストレッチングヨ ガ マイコ ★
溶岩タイム～20：15	20：15～20：30
20：45～21：30 デトックスヨガ 珠恵★★	21：00～21：45 リフレッシュヨガ マイコ ★★
シャワー待ちのお時間は溶岩タイムとして利用できます。	
22：30 閉館	

9月18日（金）	
豊見城	那覇
9：00～9：45 姿勢改善ヨガ ako★★	
溶岩タイム～10：00	
	10：00～10：45 やさしいフロー ヨガ SAYAKA★
10：30～11：30 ストレッチングヨガ ako★	10：45～11：00
溶岩タイム 11：30～13：30	11：30～12：30 パワーヨガ SAYAKA ★★★
	12：30～12：45
	13：15～14：15 アロマ ビューティーヨガ かな ★
14：00～15：00 やさしいパワーヨガ 鈴★★	14：15～14：30
溶岩タイム ～16：45	15：00～15：45 デトックスヨガ かな★★
	溶岩タイム 15：45～16：45
	代行
17：15～18：00 やさしい デトックスヨガ 鈴★	17：15～18：15 ヴィンヤサフロー ヨガ natsu ★★★
溶岩タイム～18：30	
	18：15～18：45
19：00～20：00 アロマ ルーシーダットン ヒロコ★★	19：15～20：15 ヒーリングヨガ Yasuyo ★
溶岩タイム～20：15	
	20：15～20：30
20：45～21：15 全身ストレッチヨガ ★	21：00～21：45 ボディコンディ ショニングヨガ Yasuyo★★
溶岩タイム～21：30	
シャワー待ちのお時間は溶岩タイムとして 利用できます。	
22：30 閉館	

9月19日（土）	
豊見城	那覇
	代行
10：30～11：30 フローヨガ MISAKI★★	10：30～11：30 ストレッチング ヨガ Mika ★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：00 リラクセスヨガ MISAKI★	12：15～13：00 ボディコンディ ショニングヨガ マイコ★★
溶岩タイム～13：30	溶岩タイム 13：00～14：15
14：00～15：00 リフレッシュヨガ 鈴★★	代行
溶岩タイム～15：15	14：45～15：45 アロマ ビギナーヨガ natsu ★
15：45～16：30 パワーヨガ 鈴★★★	15：45～16：00
溶岩タイム～16：45	代行
	16：30～17：30 シェイプアップ ヨガ Kaori ★★★
17：15～18：00 SENセルフマッサージ ルーシーダットン ヒロコ★	17：30～17：45
シャワー待ちのお時間は溶岩タイムとして利用できます。	代行
19：00 閉館	18：15～19：00 やさしい フローヨガ Kaori★
	20：00 閉館

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。 20.0

※プラチナ会員様以外の同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、
時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※レッスン開始後の**途中入退室はお断り**しております。

シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。

携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願い 22.0

※お手続きの締め時間は営業終了60分前となります。

9月20日（日）	
豊見城	那覇
9：00～9：45 リフレッシュヨガ みゆき★★	
溶岩タイム～10：00	
10：30～11：30 アロマやさしい デトックスヨガ みゆき★	10：30～11：30 テンセグリティー ・ヴィンヤサ Miki ★★★
溶岩タイム～11：45	11：30～11：45
12：15～13：15 肩こり腰痛 改善ヨガ マイコ ★★	12：15～13：00 陰ヨガ Miki ★
溶岩タイム～13：30	13：00～13：15
	代行
14：00～14：45 やさしい フローヨガ マイコ★	13：45～14：45 ベーシックヨガ 花 ★★
溶岩タイム～15：15	溶岩タイム 14：45～16：00
15：45～16：15 姿勢を整え呼吸を 深めるヨガ★★	
溶岩タイム ～17：00	16：30～17：15 アロマ リラックスヨガ MISAKI★
	17：15～17：30
18：00 閉館	18：00～19：00 やさしいパワーヨガ MISAKI ★★
	20：00 閉館